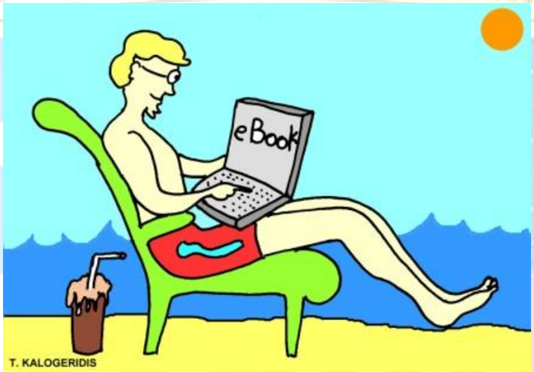
Learning Greek podcasts… from the Hellenic American Union©

Ο Ξενοφών σας μαθαίνει Ελληνικά

Quality of life – Ποιότητα ζωής

“The friends talk about how everyone can improve their quality of life. They mention humor, mental balance, and a sense of optimism as key factors.”



ΞΕΝΟΦΩΝ: Γεια σας! Σήμερα οι φίλοι μας κάνουν μια σοβαρή συζήτηση. Για να ακούσουμε τι λένε...

Γιώργος: Χτες, παρακολούθησα μια συζήτηση στην τηλεόραση με θέμα την καλύτερη ποιότητα ζωής!




ΞΕΝΟΦΩΝ: Όλο φιλοσοφικές συζητήσεις παρακολουθεί ο Γιώργος.

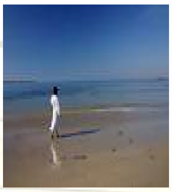



Μαρία: Ήταν ενδιαφέρουσα; Καλύτερη ζωή...Αυτό δεν ψάχνουμε όλοι;

Ελένη: Ναι, όλοι θέλουμε να βρούμε το μυστικό της ευτυχίας. Αυτό ήταν το θέμα και ενός άρθρου που διάβασα προχτές με μικρές, πρακτικές συμβουλές για να κρατάμε την ηρεμία μας.

Γιώργος: Το πρώτο πράγμα που αναφέρθηκε στη συζήτηση ήταν ότι το χιούμορ είναι το καλύτερο φάρμακο για το σώμα και τη διάθεση. Έτσι νομίζω και εγώ!

Μαρία: Δε θα διαφωνήσω, όμως στην πράξη τα προβλήματα δε λύνονται με μαγικό τρόπο.



Ελένη: Κανείς δε λέει το αντίθετο. Αξίζει όμως να σκεφτόμαστε θετικά σε δύσκολες στιγμές.



ΞΕΝΟΦΩΝ: Εγώ πάντα σκέφτομαι θετικά.



ΞΕΝΟΦΩΝ: Για ακούστε άλλη μία φορά...

ΞΕΝΟΦΩΝ: Ήρθε η ώρα να πείτε κι εσείς κάτι. Ακούστε και πείτε το:

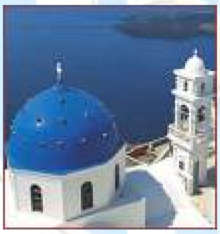
Έχει θέμα την καλύτερη ποιότητα ζωής.
Τα προβλήματα δε λύνονται με μαγικό τρόπο.
Το χιούμορ είναι το καλύτερο φάρμακο.

ΞΕΝΟΦΩΝ: Όταν συμφωνείτε με κάποιον, ΤΙ ΛΕΤΕ;

Δε θα διαφωνήσω.
Κανείς δε λέει το αντίθετο.
Στην πράξη τα προβλήματα δε λύνονται με μαγικό τρόπο.

ΞΕΝΟΦΩΝ: *Δε θα διαφωνήσω. Δε θα διαφωνήσω.*

ΞΕΝΟΦΩΝ: Αυτό το ξέρετε; Ο ήλιος, η θάλασσα, και ο ελληνικός ουρανός κάνουν τη ζωή των Ελλήνων καλύτερη.

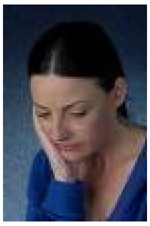
  

ΞΕΝΟΦΩΝ: Η συζήτηση συνεχίζεται...

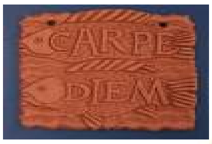
Γιώργος: Έχει δίκιο η Ελένη. Πρέπει να αντιμετωπίζουμε τη ζωή με αισιοδοξία.



Ελένη: Άλλωστε, κάθε μέρα είναι καινούρια και τα πράγματα μπορεί να αλλάξουν από τη μια στιγμή στην άλλη.

ΞΕΝΟΦΩΝ: Είναι σοφό το ρητό... άδραξε τη μέρα.







Μαρία: Ουφ...προβληματίστηκα τώρα. Συνήθως κάνω το αντίθετο. Πνίγομαι σε μια κουταλιά νερό και αυτό σίγουρα δε βοηθάει.

Γιώργος: Θεωρώ όμως ότι η λέξη-κλειδί είναι η «ισορροπία». Δεν είναι σωστό να αφήνουμε το καθετί να μας χαλάει τη διάθεση ούτε βέβαια να μην βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι στην πραγματικότητα!

ΞΕΝΟΦΩΝ: Καλή η συζήτηση... αλλά δεν πάμε για κανένα μπανάκι μήπως και φτιάξει η διάθεσή μας;

ΞΕΝΟΦΩΝ: Για ακούστε άλλη μία φορά...

ΞΕΝΟΦΩΝ: Ήρθε η ώρα να πείτε κι εσείς κάτι. Ακούστε και πείτε το:

Τα πράγματα μπορεί να αλλάξουν από τη μια στιγμή στην άλλη.

Έχει δίκιο.
Πρέπει να αντιμετωπίζουμε τη ζωή με αισιοδοξία.

ΞΕΝΟΦΩΝ: Όταν δυσκολεύεστε πολύ σε κάτι σχετικά εύκολο, ΤΙ ΛΕΤΕ;

Συνήθως κάνω το αντίθετο.
Η λέξη-κλειδί είναι η «ισορροπία».
Πνίγομαι σε μια κουταλιά νερό.

ΞΕΝΟΦΩΝ: *Πνίγομαι σε μια κουταλιά νερό. Πνίγομαι σε μια κουταλιά νερό.*



ΞΕΝΟΦΩΝ: Αυτό το ξέρετε; Συχνά οι άνθρωποι στην Ελλάδα κάνουν καλύτερη τη ζωή τους με τη βοήθεια των φίλων τους.

ΞΕΝΟΦΩΝ: **Σας περιμένω και πάλι, ΓΕΙΑ ΣΑΣ!**